

		<b>SEGUNDA - FEIRA</b>	<b>Kcal</b>
<b>SOPA</b>	Caldo verde		68
<b>PRATO</b>	Arroz de atum <sup>4</sup> / alface, pepino e couve roxa		410
<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto estufado com tomate e arroz branco		301
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		66
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura <sup>1</sup>		67
		<b>Total (Kcal)</b>	<b>912</b>
		<b>TERÇA - FEIRA</b>	<b>Kcal</b>
<b>SOPA</b>	Grão com espinafres		209
<b>PRATO</b>	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup> / alface, tomate e pepino		603
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup>		405
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		66
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura <sup>1</sup>		67
		<b>Total (Kcal)</b>	<b>1350</b>
		<b>QUARTA - FEIRA</b>	<b>Kcal</b>
<b>SOPA</b>	Feijão verde		77
<b>PRATO</b>	Rissois de pescada <sup>1,2,4,6,7</sup> com arroz de couve / alface, pepino e cenoura		276
<b>VEGETARIANO</b>	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de couve		378
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) arroz doce <sup>3,7</sup>		66/309
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura <sup>1</sup>		67
		<b>Total (Kcal)</b>	<b>864/1107</b>
		<b>QUINTA - FEIRA</b>	<b>Kcal</b>
<b>SOPA</b>	Abóbora com massinha <sup>1</sup>		134
<b>PRATO</b>	Feijoada de carne de vaca e porco (feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco		504
<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana (cogumelos <sup>12</sup> , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco		302
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		66
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura <sup>1</sup>		67
		<b>Total (Kcal)</b>	<b>1073</b>
		<b>SEXTA - FEIRA</b>	<b>Kcal</b>
<b>SOPA</b>	Alho francês		77
<b>PRATO</b>	Salada de abrótea <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> cozido, batata, cenoura e brócolos		354
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de ovo <sup>3</sup> cozido, batata, cenoura e brócolos		277
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)		66
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura <sup>1</sup>		67
		<b>Total (Kcal)</b>	<b>841</b>